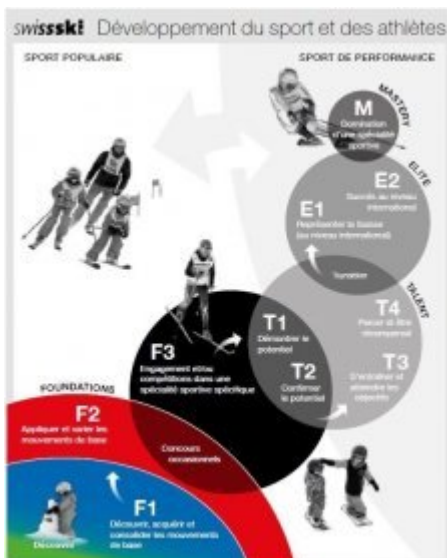


Best Practice Nordic: Classification selon le FTEM

Le concept cadre FTEM vise à optimiser le développement sportif des athlètes – aussi bien au niveau du sport populaire que du sport de performance. Le manuel «Best Practice Nordic» se concentre sur le premier domaine clé Foundation qui pose les bases pour la progression sportive.



L'abréviation FTEM correspond aux quatre domaines clés «F» pour «Foundation» (fondement, fondation, bases), «T» pour «Talent», «E» pour «Elite» et «M» pour «Mastery» (élite mondiale). Elle illustre le cheminement idéal qui mène de la base au sommet.

Il est primordial que les premiers pas dans un sport créent un large socle de capacités et d'habiletés motrices que l'enfant découvrira au gré d'exercices plaisants et motivants.

Toutefois, le cheminement doit être ciblé sur des objectifs spécifiques. A cet égard, chaque exercice est clairement associé à une phase précise afin que les enfants puissent suivre le programme de manière optimale. Les icônes F1 – F2 – F3 qui accompagnent la description des exercices leur offrent une aide précieuse.

A télécharger



L'application «Ski de fond – Technique» est le premier logiciel pour smartphone qui présente les aspects

techniques du ski de fond avec un si haut niveau de qualité. Développée par l'Office fédéral du sport OFSPO en collaboration avec Swiss-Ski, cette application s'adresse à tous les passionnés de cette discipline nordique en Suisse ou à l'étranger.

Disponible dans l'App Store et sur Google Play.

Prix: CHF 5.-

[Plus d'informations](#)

Source: [Swiss Olympic](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO